

2021年難病医療講演会

長崎大学病院 栄養管理室
管理栄養士 深山侑祐



オンラインで解説！ クローン病の食事療法

食事療法のイメージは？

あれもダメ、これもダメか...
外食は行きにくいな...



食事に関する情報はさまざま

医療者による指導



メディアの情報



オンラインで解説します



～本日のお題～

- なぜ栄養が大切か
- ○○をしっかりと食べましょう
- 食事で気を付けることとは
- エレンタールはなぜ必要か



～本日のお題～

- **なぜ栄養が大切か**
- ○○をしっかりと食べましょう
- 食事で気を付けることとは
- エレンタールはなぜ必要か



治療目的は寛解の維持

悪い



増悪



寛解

良い

栄養不足は治療に直結

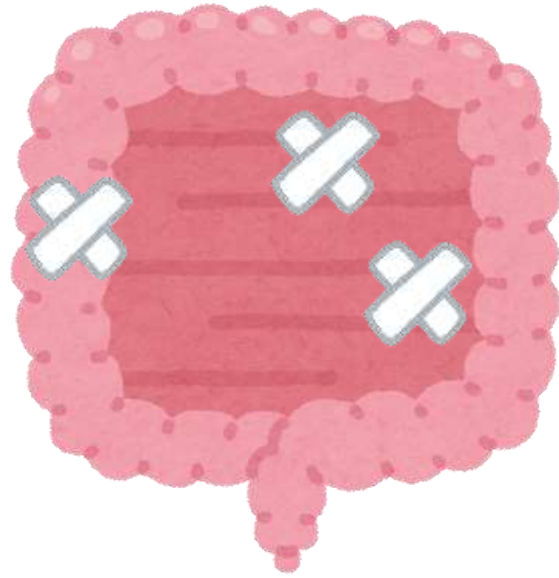
栄養の状態	影響
良好	<ul style="list-style-type: none">・ 炎症後の治りが早くなる・ 活気が出て、日常生活が豊かになる・ 抵抗力を高める
不良	<ul style="list-style-type: none">・ 炎症後の治りが悪くなる・ 活気がなくなる・ 感染症にかかりやすくなる

栄養障害は起きやすい

＜クローン病患者さんの栄養障害の頻度※1＞

- ◆体重減少 : 65～75%
- ◆低アルブミン血症 : 25～80%
- ◆貧血 : 60～80%
- ◆ビタミンB₁₂欠乏症 : 48%

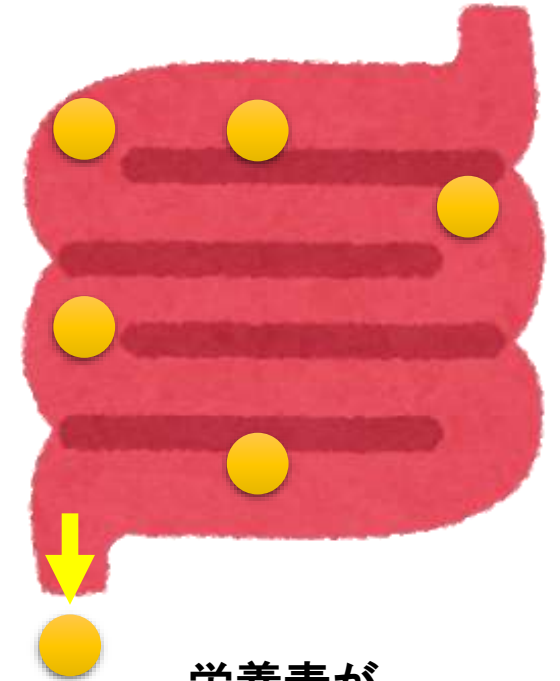
考えられる要因



傷ついた箇所の修復に
エネルギー需要増大



下痢や腹痛などのため
食事が摂れない

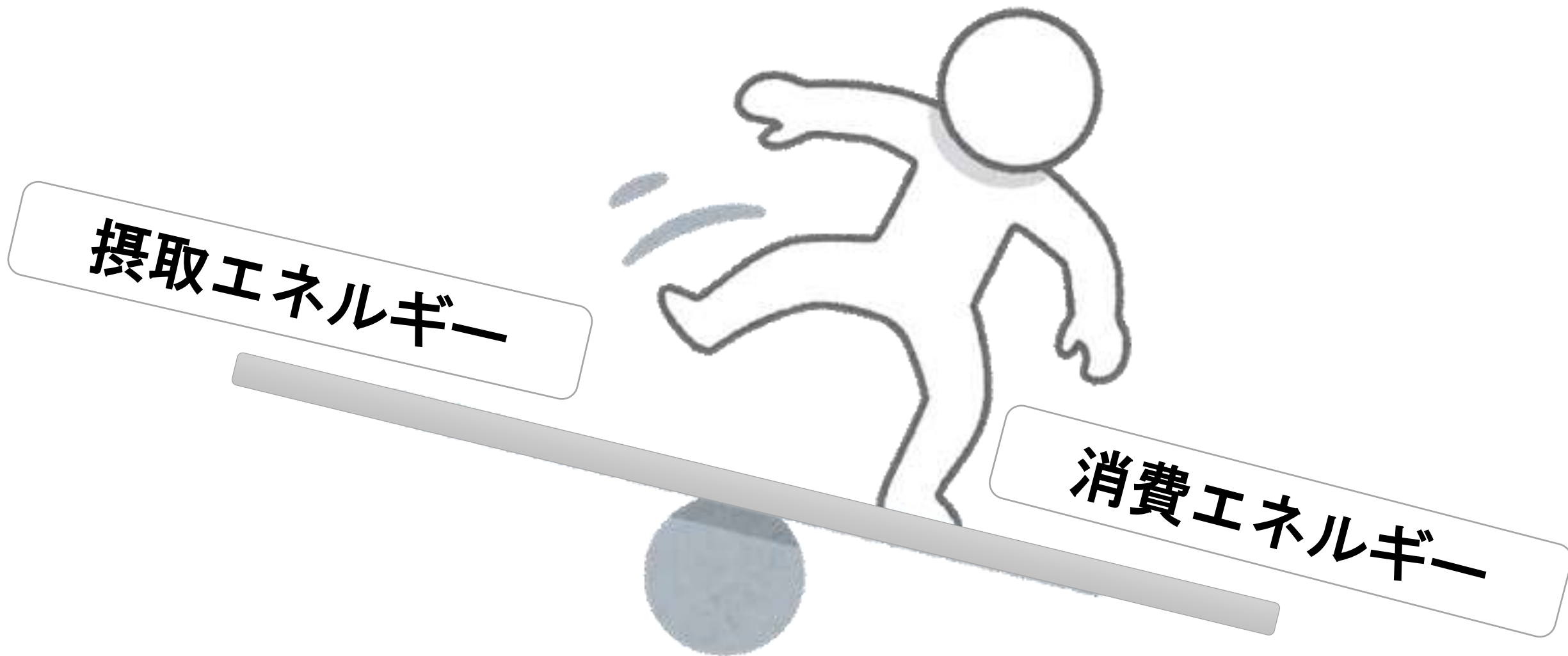


栄養素が
吸収できない
= **吸収障害**

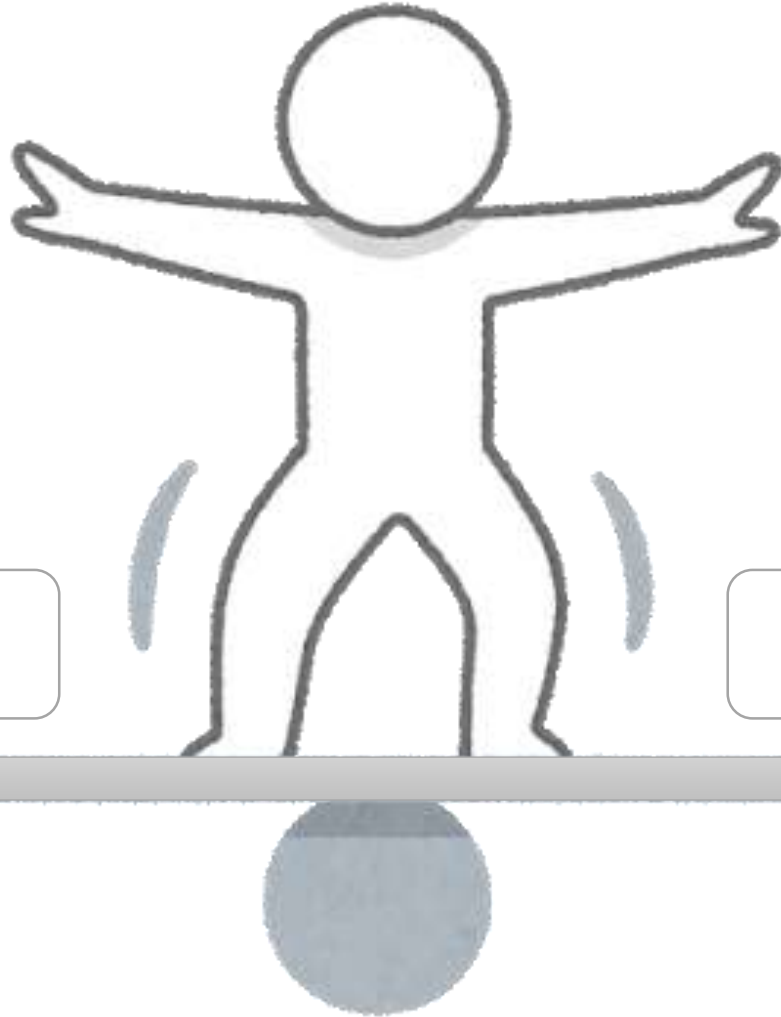
その結果...

栄養障害

根本はエネルギー不足



エネルギーを十分摂ることが基本！



摂取エネルギー

消費エネルギー

～本日のお題～

- なぜ栄養が大切か
- ○○をしっかりと食べましょう
- 食事で気を付けることとは
- エレンタールはなぜ必要か



エネルギーになる栄養素



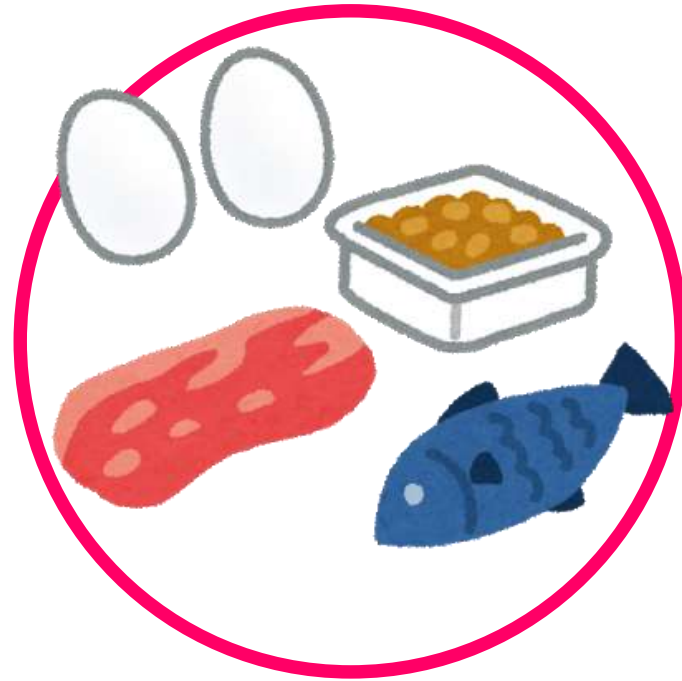
糖質



しっかり食べましょう！

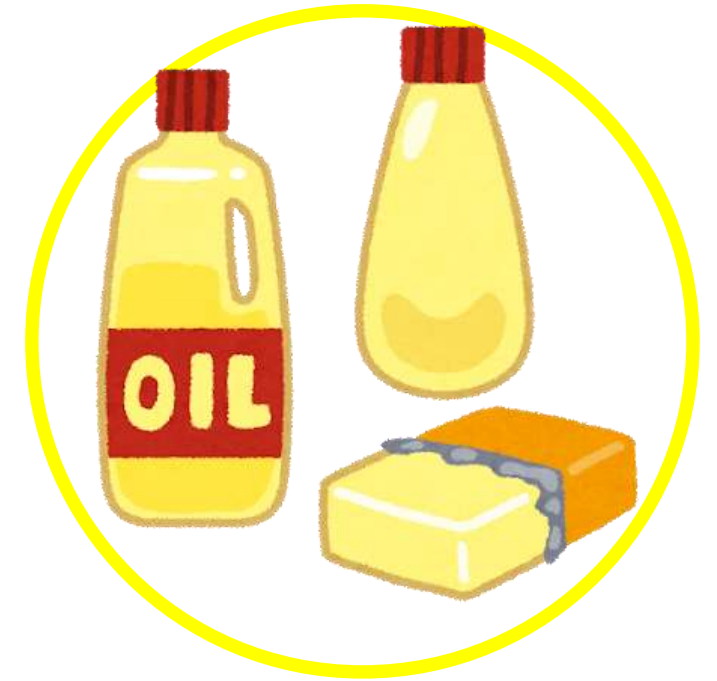
役割

すぐ使えるエネルギーになる



たんぱく質

体をつくる基となる

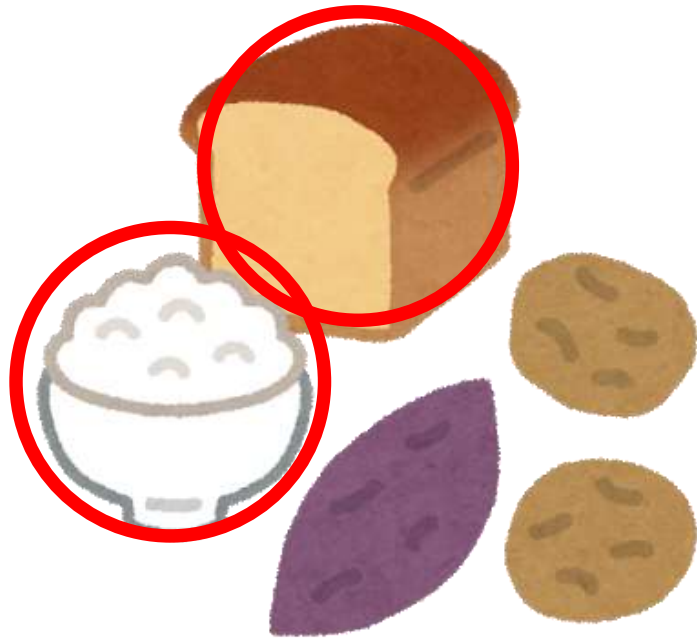


脂質

エネルギーとなる（すぐ使えない）
たくさん摂ると腸に負担がかかる

糖質を含む食品

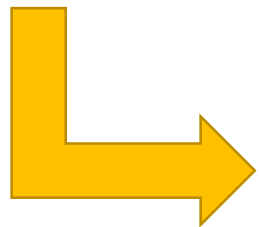
【穀物・いも類】



【くだもの類】



【さとう・菓子類】



穀物（主食）主食しっかり食べましょう

ご飯が最も優秀



【おすすめポイント】

- しっかりエネルギー
- 満足感が得られる
- 脂質、繊維が少ない
(=腸にやさしい)

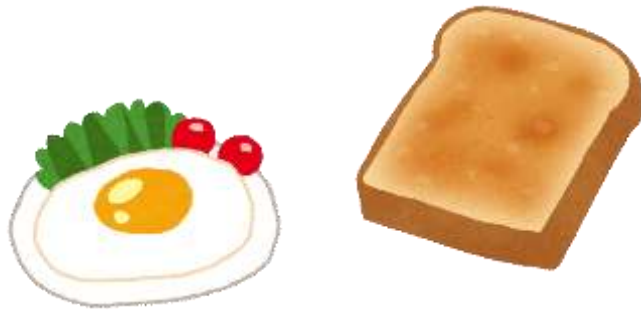
積極的な摂り方の例



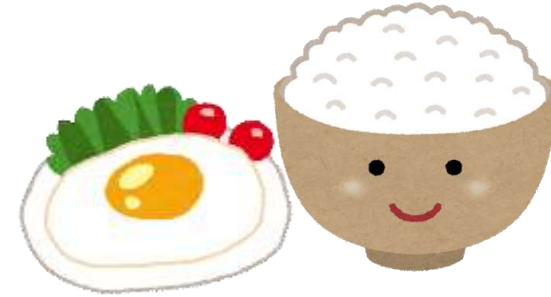
少量



增量



パン食

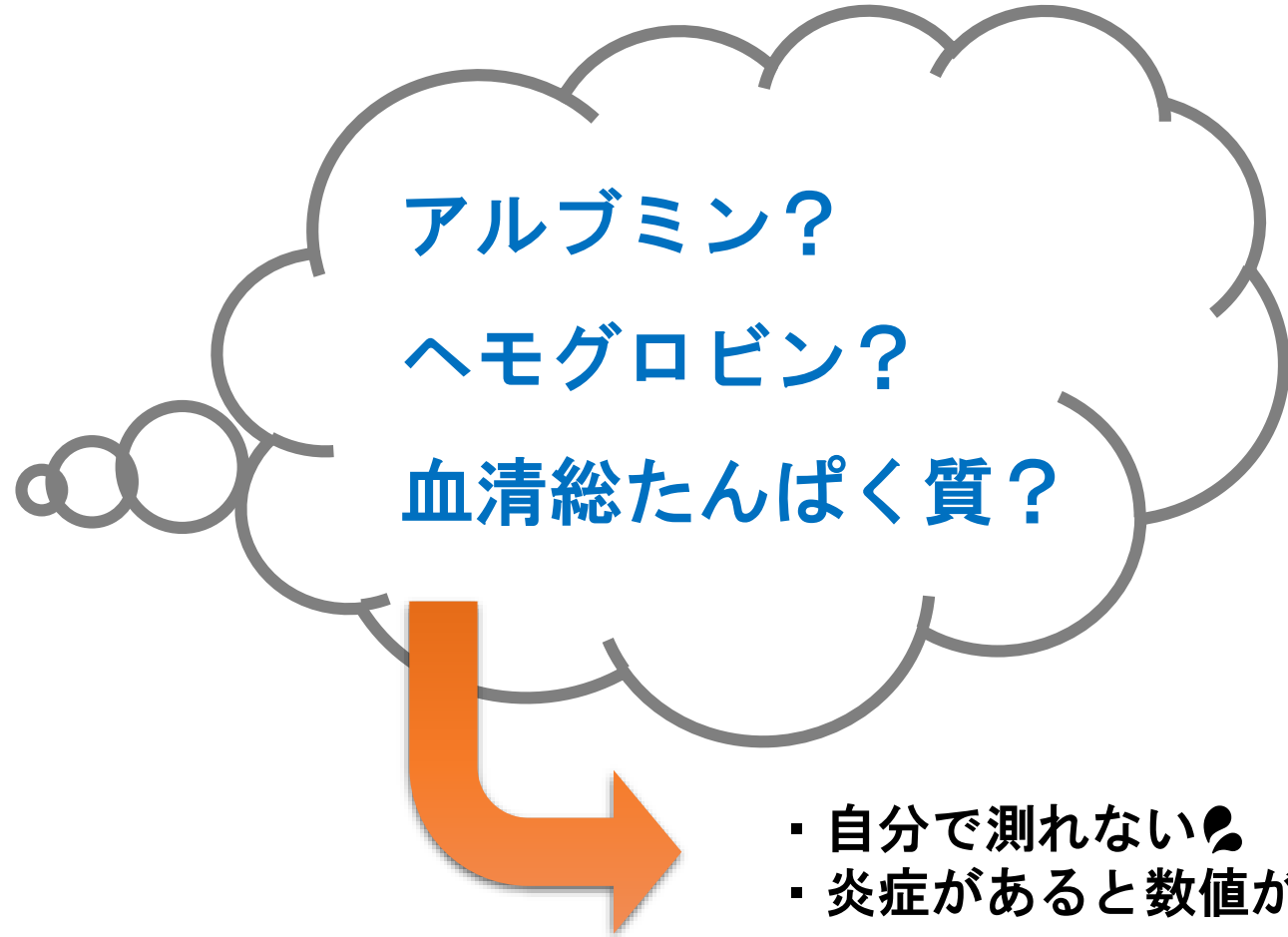


ごはん食



・・・おススメのご飯のお友たち

栄養状態の判断方法は？



- ・自分で測れない👉
- ・炎症があると数値が変動する👉

体重の推移がおすすめ



不足

適正

過剰

食べてるのに減る

全然増えない

増えすぎて太りすぎと言われた

食事を振り返ってみましょう



～本日のお題～

- なぜ栄養が大切か
- ごはんをしっかりと食べましょう
- **食事**で気を付けることとは
- エレンタールはなぜ必要か



腸に負担となる食べ方



食べ過ぎ

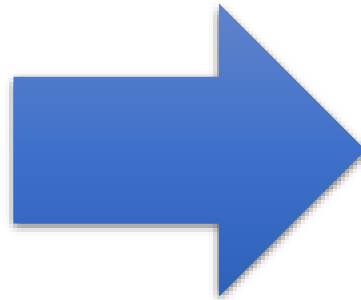
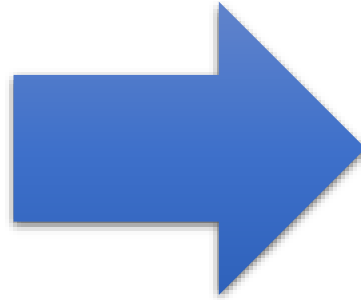


早食い

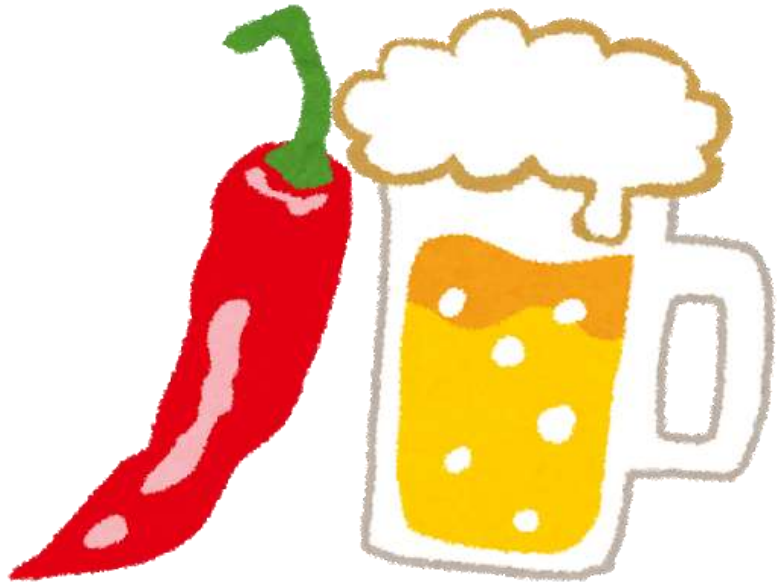


やめてくれ〜

食べ過ぎずよく噛んで



腸への負担が大きい食べ物



刺激物



脂質



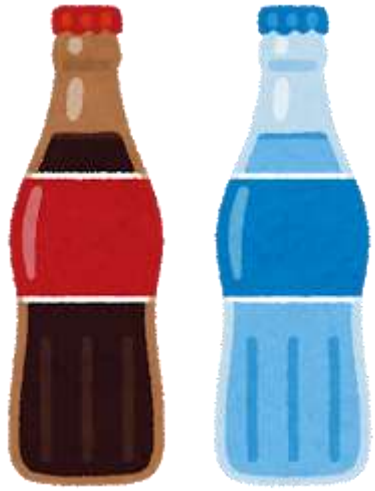
食物繊維

刺激物は腸を痛めます

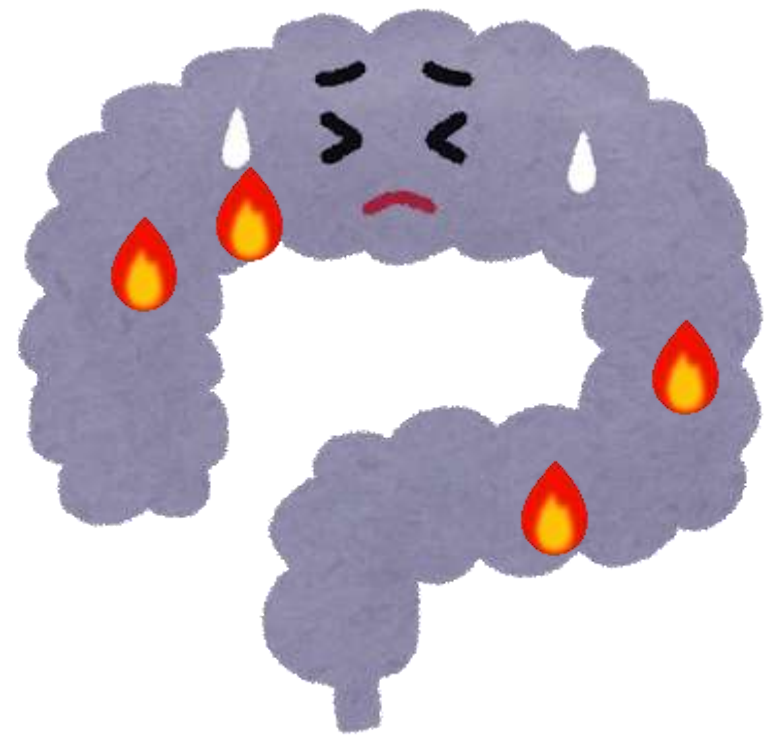
香辛料



炭酸飲料



アルコール飲料

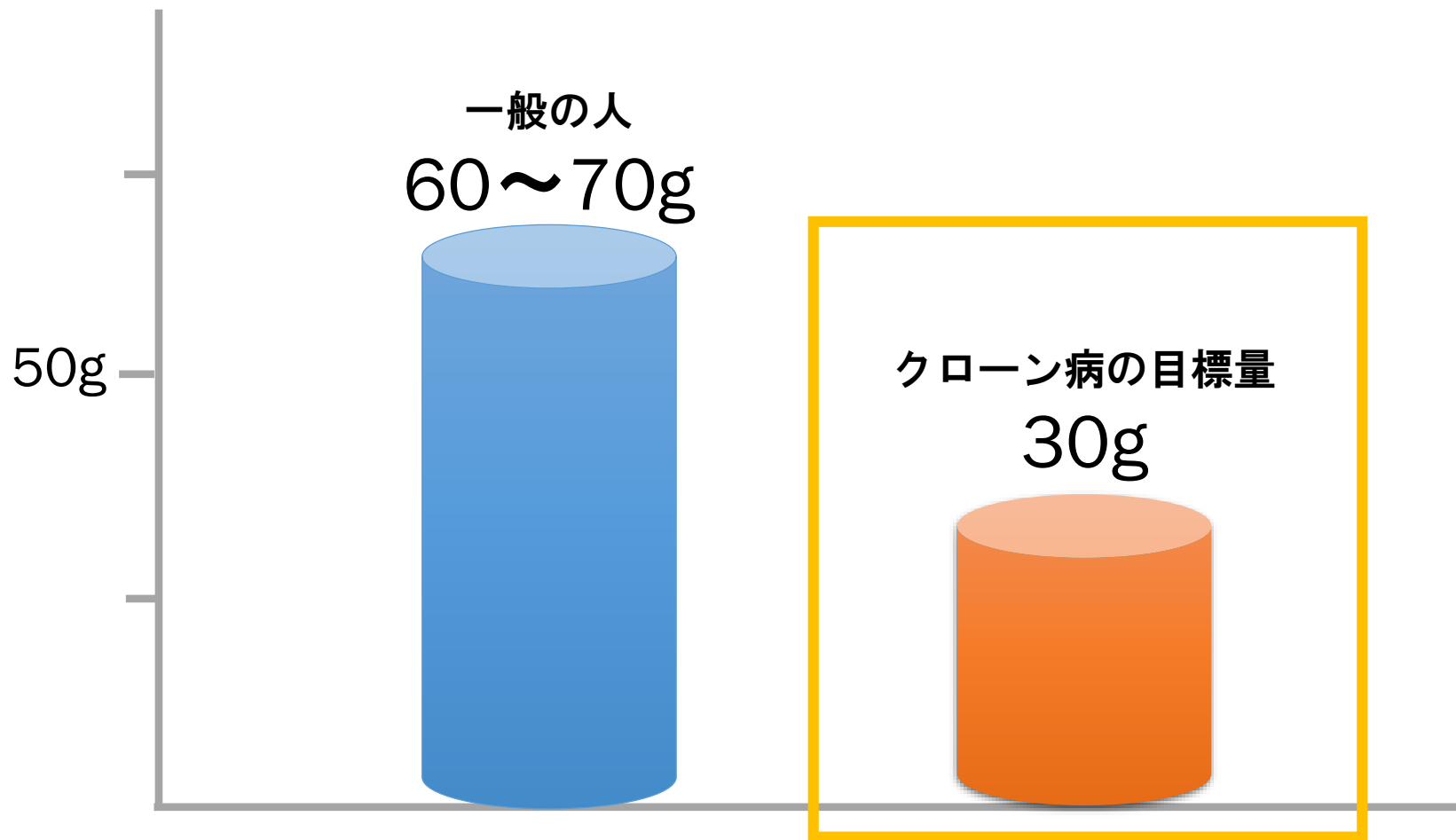


腸へのダメージ↑↑

脂質が負担となる理由

- 腸や消化器の動きが活発になる
- 腸内細菌のバランスが乱れる
- 脂質そのものが炎症の原因となる

脂質摂取量 (g/日)



目標量は一日30g

脂質30gとはどのくらいか

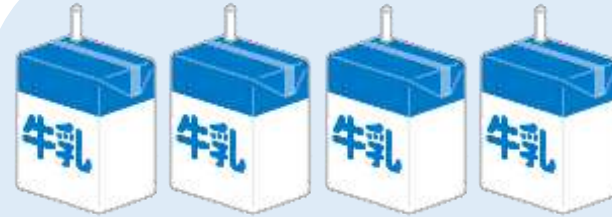
調理に使う油脂



調味油
マヨネーズ
バター

大さじ約3杯

食材



・・・4本分

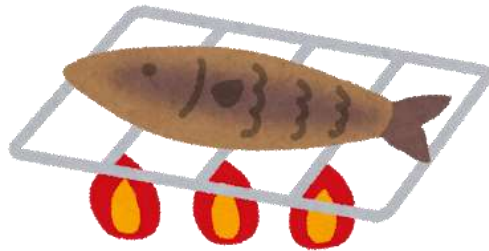
パック牛乳(200ml)



ひき肉(牛・豚・鶏) ・・・150g

脂質控えめの料理選び

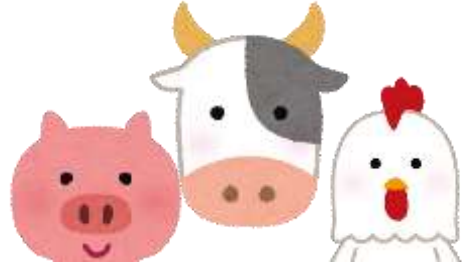
多い



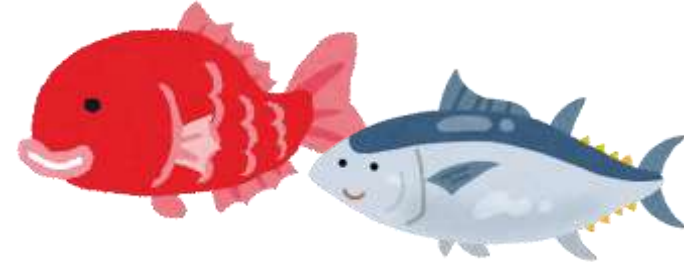
少ない

食材選び

多い



脂身、皮、霜降り肉
ベーコン、ウィンナーなど



油の多い魚種、部位
(例：ぶり、さんま、トロ)

赤身（ひれ、もも）
皮なしの鶏肉
ささみ

油の少ない魚種
(例：ひらめ、かれい、たら)

少ない

脂質の量は確認できる



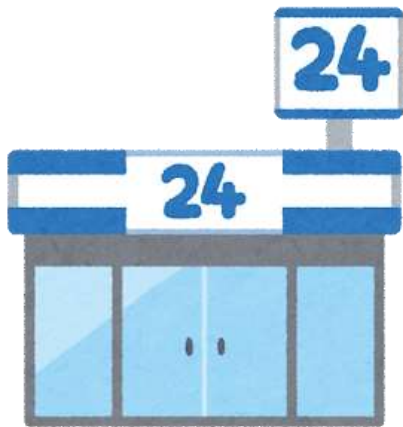
成分表示

栄養成分表示

[1袋(100g)当たり]

熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

スマホ



メニュー表



パソコン



書籍



見ておくと安心感が
得られる♪

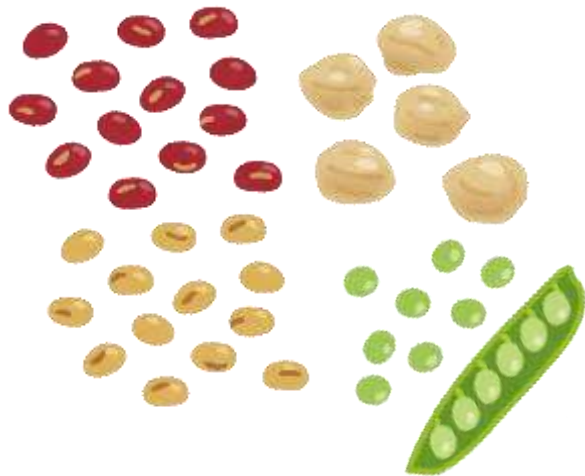
食物繊維が多い食品



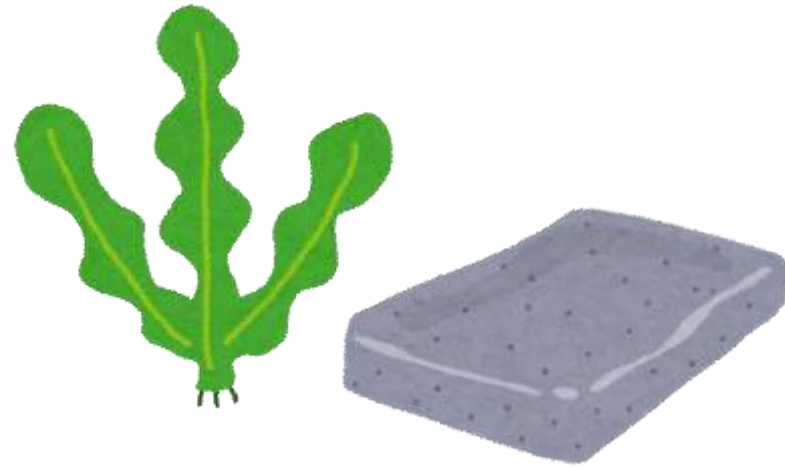
玄米・雑穀・そば 等



野菜・果物



豆類



海藻・こんにゃく

食べ方のポイント



朝食



夕食



昼食



小分けする

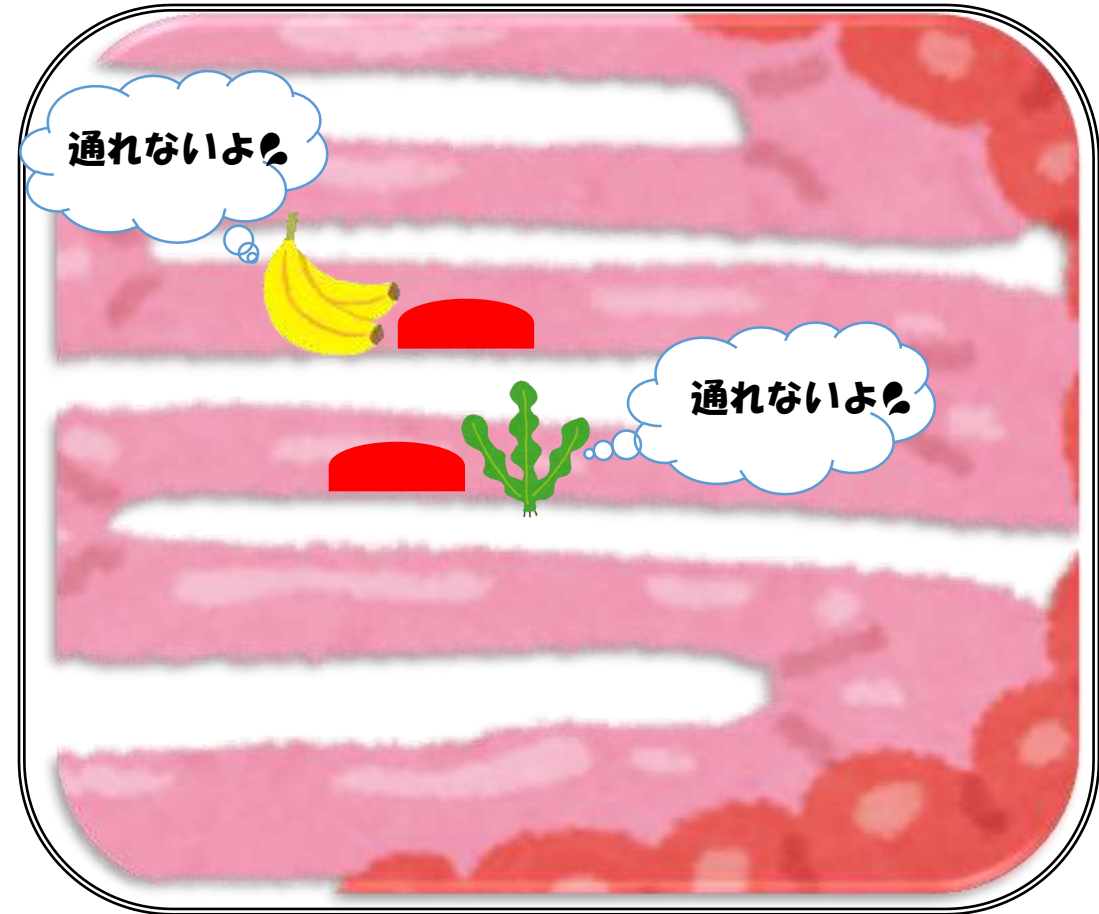
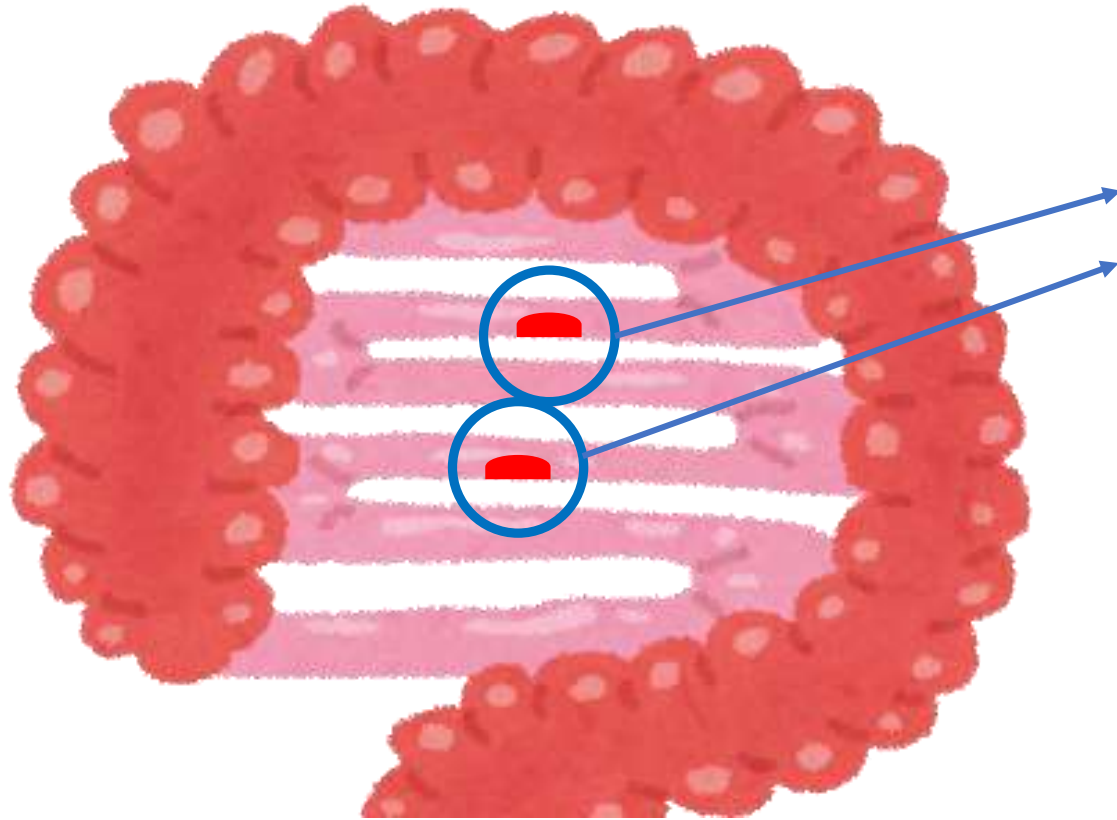


よく噛む



皮や種を除く

狭窄があるときは極力制限



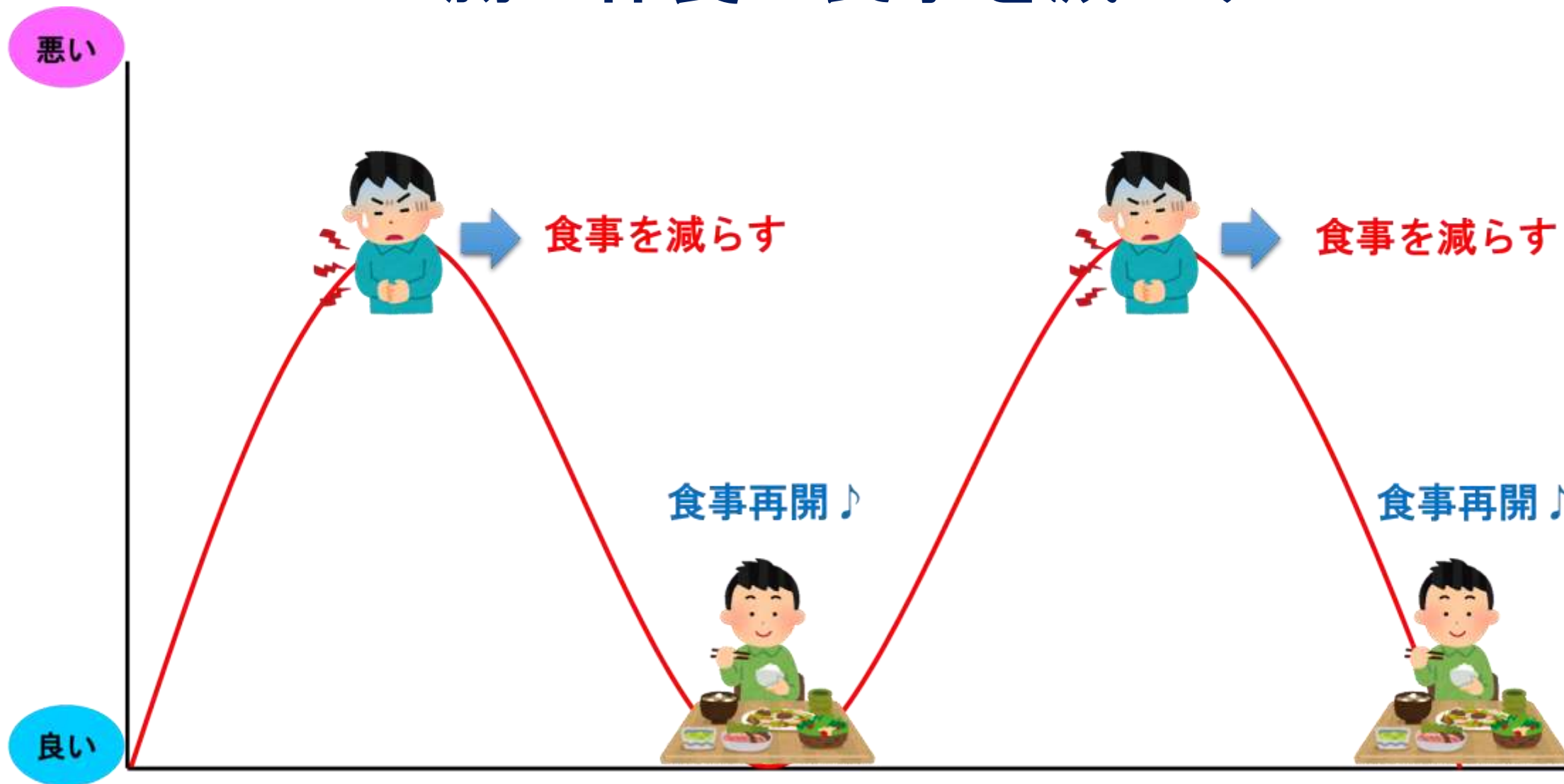
一度にたくさんの食物繊維は詰まる原因に...

～本日のお題～

- なぜ栄養が大切か
- ごはんをしっかり食べましょう
- 食事で気を付けることとは
- エレンタールはなぜ必要か



腸の休養＝食事を減らす



しかし、腸を休めている間も栄養は必要です

そこで登場するのがエレンタール



組成上の特徴

【しっかり栄養】

★高エネルギー (300kcal/本)

★高ビタミン・ミネラル

【腸にやさしい】

★消化しなくてよい

★低脂質

★繊維を含まない



体調に合わせた摂り方の例

食事の量

エレンタールの量

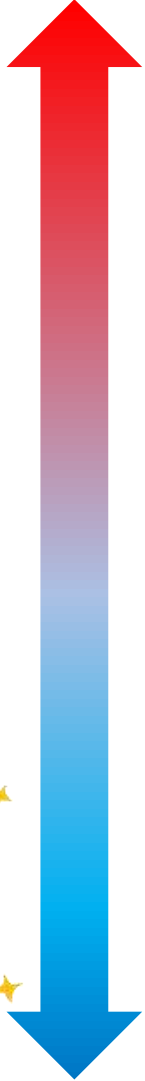


絶食

不調の時は
食事を減らす



食事を減らした分
エレンタールをしっかりと服用



エレンタールはお薬です

医師による指示量を守りましょう



わかりました



1日に3本飲んで
ください。

エレンタールのメリット

- ・副作用が少なく**安全**

★特に成長期は治療の中心的な役割を担う

- ・**活力を養う**唯一の治療薬

- ・生物学的製剤との併用で**治療効果UP**

生物学的製剤との併用で期待できる効果

- **炎症を改善**しやすくする※2
- **寛解維持に貢献**※3,4



大切な治療です
しっかり服用しましょう

※2 Tanaka T, et al. J Gastroenterol Hepatol. 2006 ; 21 : 1143-1149.

※3 Hirai F, et al. J Gastroenterol 2020;55(2):133-41

※4 Nguyen DL, Palmer LB, Nguyen ET, et al. Specialized enteral nutrition therapy in Crohn`s disease patients on maintenance infliximab therapy: a meta-analysis. Therap Adv Gastroenterol 2015;8(4):168-75

フレーバーのラインナップ



トマト



オレンジ



パイナップル



青りんご



コーヒー



ヨーグルト



グレープフルーツ



梅



マンゴー

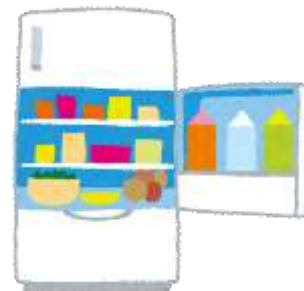


コンソメ



その他の方法

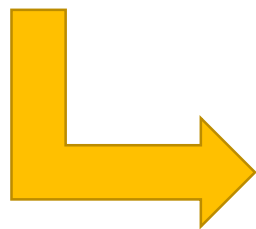
- よく冷やす



- 水を多めにして作る



- ゼリーやムース状にする



医師にご相談ください

栄養状態＝治療に直結



生活の質が向上